Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для учителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;

- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;

- Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

- Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

- Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;

- Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

- Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;

- Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

- Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ;

- Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

Для учителей

Уважаемые учителя выпускных классов школ!

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни - подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) - впервые применяется в политике государства. Педагогика и психология ещё не имеют опыта подготовки детей к ЕГЭ.

Предлагаем вам некоторые соображения о психолого-педагогической поддержке детей в этот период - из опыта психологического консультирования подростков и их родителей.

Надеемся, этот материал поможет вам стать чуть более компетентными и успешными педагогами в отношении такой непростой и незнакомой ситуации, как ЕГЭ.

Экзамены и подготовка к ним - как психологический стресс

Экзамены - это испытание для личности в любом возрасте, особенно - в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников - это стресс длиною в целый год. Стресс в ситуации испытания - это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса - показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно - подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость.

В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс - это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

Ниже мы так и рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ - сквозь призму этих трех групп детей: как их распознать; как тренировать и мобилизовывать детей с хорошей устойчивостью к стрессам; как помочь подросткам со слабой нервной системой; какими способами можно попробовать развить у ребенка способность к самостоятельной учебе.

Если у детей хорошие крепкие нервы или Тренировка трудностями!

Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы - из «крепких нервами», из «сильных».

- С детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним.

- Стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно - кроме антисоциальности!).
- Неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается.
- Им всегда нравятся ситуации испытания их способностей - контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать.
- К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты.
- На самих контрольных и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, благодарны за ваше участие в них.
- Неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» - наоборот, у них возникал азарт достичь успеха.
- В результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют; они умеют накапливать опыт достижения успехов.

Основное направление подготовки таких подростков к ЕГЭ - это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
- Частые контрольные работы с их защитой перед классом - как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе - и в форме ЕГЭ.
- Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
- Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
- Выполнение и защита (публикация) научных работ.
- Коллективные научные задания - как модель работы в научных коллективах.
- Участие в конкурсах, научных конференциях.
- Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

К психологической тренировке учебной деятельности можно отнести следующие способы (ее можете проводить вы сами или поручать ее педагогу-психологу вашей школы):

- Поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе - индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье).
- Поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях - «лидер», «интеллектуал», «психолог».
- Тренинг способности учащихся самостоятельно выполнять учебные, научных или творческие задания: определять их этапы, планировать график выполнения, формулировать критерии завершения этапов и всего дела в целом.
- Тренинг способности поддерживать свою самооценку и чувство достоинства в момент оценки результатов своей успешной деятельности.
- Тренинг способности учеников использовать кризисы как возможность для развития

личности, в частности - развития навыков т.н. совладающего (со стрессом) поведения.

- Развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня.
- Аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся.

Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными (см. обращения к самим подросткам и родителям), достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать вам самим - методом наблюдений и бесед с учениками, а можно поручить контроль и школьным психологам - применить соответствующие психологические тесты (достоверны: цветовой тест М. Люшера, тест тревожности, напряжения и познавательной активности Спилбергера в модификации Андреевой, тест самооценки Дембо-Рубинштейн, проективные рисунки и др.).

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

Сверхответственным «сильным» ученикам - дополнительную помощь! (ее можете оказать как вы, так и психолог вашей школы):

- Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.
- Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).
- «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23оо. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки (в том числе пиво!).

Роль репетиторов и ваше отношение к ним.

Прибегнуть к помощи репетиторов или нет - дело учащихся и их родителей. Традиция репетиторства - развита в настоящее время и, видимо, будет сохраняться еще долго, хотя для «сильных» учеников оно, может быть, и нужно-то больше как психотерапия или дополнительная тренировка уверенности в себе. Вас самих родители учеников из других школ тоже могут попросить быть у них репетиторами.

Важно не отрицать репетиторство, а помочь ученику сделать его эффективным:

- Дать репетитору сведения, что в репетируемом предмете учащийся освоил лучше и что хуже.
- Описать наиболее эффективные способы стимуляции учебной деятельности у данного учащегося в 10-11-м классах.
- После первых 2-3-х недель занятий репетитора начать давать ученику возможность проявить себя на уроках, публично поощрять.

Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).

В группу учащихся со слабыми нервами и низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

- Проявляют страхи инициативы, боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентным, боятся оценки результатов их труда.
- Боятся отвечать на уроках, особенно - у доски.
- Пытаются избежать ситуаций испытания: просят освободить от экзаменов, сказываются больными.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.
- Подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более - за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках.
- Капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоении в кризисных ситуациях.
- В классе не претендуют на роль лидера, а в поручениях не справляются с ней.
- Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость.
- Грызут ногти и пальцы.

Педагог как специалист по стрессам учащихся, психолог и даже психотерапевт.

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом - воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой.

Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

- Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.
- Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Рассмотрим каждую из этих стратегий. Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22зо, продолжительность сна - не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ - занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь:

Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.

- Спрашивать в середине уроков.
- Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

Психологическая помощь педагога и школьного психолога:

- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.
- Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи - в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).
- Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
- Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам)

Врачебная помощь:

- Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ЕГЭ.
- Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Педагогическая помощь:

- Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.
- Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.
- Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

Помощь репетиторов.

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

Психологическая помощь:

- Призвать семью к стимулированию самостоятельности ребенка в семейных ролях (фактически - это внутрисемейный СПТ).
- Обучить подростков приемам волевой мобилизации, изложенным в разделе для родителей и подростков.
- Провести тренинг родительской компетентности и уверенности в применении системы общей психологической поддержки ученика: учащение физического контакта с ребенком (пребывания рядом, обниманий, ласки, массажей). Приготовление ребенку любимых блюд и совместная еда. Поддержка его позитивной самооценки, вплоть до временного исключения критики со стороны взрослых в семье. Непрерывное выражение ребенку чувства любви. Непрерывное поощрение ребенка за любые успехи в учебе и других делах (домашних, в кружках и секциях, в хобби). Научить ребенка самому поощрять себя за эти же успехи. Совместно с ребенком и репетитором подводить позитивные итоги занятий каждые 2-3 дня (или даже - ежедневно). Чаще дискутировать с ребенком по различным предметам - учите его уверенно формулировать мысли, отвечать.
- Провести таким детям групповой социально-психологический тренинг (СПТ) уверенности в себе, лучше в ноябре-декабре 11-го класса.
- Провести с каждым ребенком индивидуальный тренинг способности к успешной деятельности: вместе с ребенком составить список всех его успешных дел в жизни (в учебе и за ее пределами). Выяснить, какими психологическими способами были достигнуты успехи. Тренировать применение этих способов в текущей учебе. Научить ребенка планировать постепенную передачу ему инициативы и ответственности за учебу и тренировать навык планирования и получения желательных (хороших) оценок.

Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности.

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы - уже в кризисах начальных и средних классах школы.

К ней вы можете отнести детей со следующими признаками:

- Не доводят дела до конца, начинают с интересом, но быстро «угасают» и бросают их незавершенными.
- Пассивные и «ленивые» в делах по дому, мало или нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях дополнительного образования.
- Преобладают пассивные способы проведения досуга - телевизор, простые («детские») компьютерные игры, гуляния с друзьями без сложно организованных деятельностей.
- Нет сложно организованного досуга - чтения, сложных развивающих компьютерных игр («стратегических», познавательных), коллекционирования, воспитания животных и др.
- Начали учебу с симптомокомплексом неготовности к школе, с неразвитостью ее базы - деятельностей предшественников учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения, конструирования, рукоделий и ремесел, навыков общения в группах и лидерства, труда и ролей по дому, восприятия сказок/мультфильмов и искусства).
- Испытывали трудности с учебой и низкой успеваемостью в начальных классах, вплоть до того, что родители были вынуждены их непрерывно контролировать, делать уроки вместе или принуждать к учебе.
- Прибегали к защите вытеснением и избеганием учебной деятельности: оттягивали приготовление уроков, не записывали задания («ничего не задали»), не вели дневник, «забывали» тетради и учебники.
- Скрывали от родителей свои неудачи в учебе, прибегали к защитной лжи.
- Имели ухудшение успеваемости при переходе в 5-6-е классы и при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, исчезали переживания успеха, оценки утрачивали мотивирующую и активизирующую роль (безразличие к ним); отзывы о них: «могут учиться лучше, но не хотят!».
- Протестовали против учебы различными способами: вызывающе вели себя на уроках («срывали»), конфронтировали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со средне успевающими и т.п.

Все надо делать вовремя!

При своевременном выявлении таких детей - в кризисе школьной дезадаптации в начальных классах или в кризисе перехода в средние классы - применяется последовательность стратегий психокоррекции, рассчитанных в сумме на 2-3 года:

- Временно сосредоточиться на развитии базы учебной деятельности - ее предшественников (при этом временно игнорировать низкую школьную успеваемость).
- На этой основе восстановить (специальными приемами) способность детей к самостоятельной деятельности.
- Закрепить ее в системе дополнительного образования.
- Моделировать ситуации успеха в учебе и восстановить интерес ученика к учебе: сначала по предметам, в которых у него были успехи, а затем по большинству.

Возможностей немного, но они есть!

Проблемы в 10-11 -х классах у детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к ЕГЭ, возникают в связи с настойчивым желанием их родителей видеть ребенка в техникуме (колледже) или вузе. Здесь требуется трезвая оценка возможностей ученика и правильная ориентация родителей в реальных способностях их ребенка.

Признаки возможности повысить у ребенка способность к самостоятельной учебной деятельности в течение 11-го класса: периоды снижения успеваемости в 5-6-м

или 8-10-м классе были непродолжительными. К 10-11-му классу мотивация учебы восстановилась. Успеваемость, даже в периоды снижения мотивации учебы, не была ниже 3-4 баллов с сохранением у ребенка отдельных переживаний успехов. К 3-4-м предметам сохраняется избирательный интерес и хорошая успеваемость (еще лучше - если среди них есть предметы ЕГЭ).

Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени - всего-то несколько последних месяцев 11 -го класса.

Педагогическая поддержка:

- Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.
- Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.
- После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1 -3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

Психологическая поддержка:

Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.

Ежедневный совместный контроль успешности подготовки.

Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.

Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

Что делать с остальными из группы утративших способность к успешной учебе?

Речь идет о тех подростках, у которых нет шансов восстановить способность к успешной учебе за полгода в течение 11 -го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше).

Наилучшая помощь в этой ситуации - ориентировать подростка и его родителей на реальную оценку ситуации и на реализацию имеющихся возможностей ребенка: принять план на учебу в учреждении начального профессионального образования.

Ключевой становится психологическая работа: изучить все самостоятельные деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Провести психодиагностику профориентационными тестами (Опросник Голланда или ПДО; профориентационный вариант теста Г. Айзенка и ММР!, др.); обсудить с подростком результаты. Помочь подростку выбрать профессии наиболее престижные и устойчивые («непотопляемые») на рынке труда. Мотивирование родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

Успеха вам в вашей работе, коллеги!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ:

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогайте избежать ошибок;
4. Поддерживайте выпускника при неудачах;
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы **каждый** из них последовательно представлял всю процедуру

экзамена;

6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные **психофизиологические** особенности выпускников. Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.